

契約は慎重に!

契約とは、当事者双方（事業者と消費者）の間の「合意＝約束」です。いったん契約を締結すると、双方に契約内容を遂行する義務が生じます。契約してしまってから後悔したり、消費者トラブルに巻き込まれたりしないためには、契約はくれぐれも慎重に行う必要があります。十分に検討してから契約するようにしましょう。

◎契約で失敗しないために

1. 商品やサービスが本当に必要かよく考えよう!
2. 自分にとって不要な商品やサービスは勧められてもはっきり断ろう!
3. 契約する前に情報を集めよう! (工事などの場合は複数の業者に見積を取ることも必要)
4. 集めた情報を比較検討しよう!
5. 事業者のセールストークを安易に信用しないようにしましょう!
6. 内容をよく確認してから、契約しよう!
7. 契約書類は保管しておこう!
8. 困った時は一人で悩まず、周りの人や専門機関に相談しよう!



相談窓口

- 松本消費生活センター (TEL 35・1556)
- 消費者ホットライン (TEL 0570・064・370)
- 穂高総合支所内生活環境課消費生活係 (TEL 82・3131 FAX 82・6622)

相談 消費者トラブル等無料相談会

司法書士による無料相談所を開設します。多重債務問題や契約に関するトラブル、利殖商法、未公開株などの執拗で巧みな勧誘、訪問販売で必要でないものを買ってしまった事例などでお困りの場合は、この機会に相談窓口へお出掛けください。なお、相談には予約が必要です。

- 相談日時 2月23日(水) 13:00~16:00
- 相談場所 穂高総合支所第2会議室
- 予約・問い合わせ先 2月1日(火)~18日(金)の間に 穂高総合支所内生活環境課消費生活係 (TEL 82・3131 FAX 82・6622) へお申し込みください。

学ぶ 消費者問題シンポジウム

県消費者の会連絡会と県消費者団体連絡協議会では、多重債務、消費者金融問題の第一人者である日本弁護士連合会の宇都宮健児会長を講師にお迎えして講演会を開催します。一人一人が賢い判断のできる消費者となるため、この機会に学習してみませんか。

- 日時 2月12日(土) 13:00~16:00(受付12:30)
- 場所 ホテルモンターニュ松本 (JR松本駅西口近く)
- 内容 ・消費者の会による活動発表 13:05 ~
・講演「多重債務問題から貧困問題の解決へ」14:15~
- 詳しくは、県企画部消費生活室相談啓発係 (TEL 026・223・6770 FAX 026・223・6771) へお問い合わせください。

健康づくり 元気ですか! **応援団** ⑩

健康づくりに活躍している市民の皆さんや市の取り組みを毎月ご紹介します。

継続は力なり 仲間とともに

倉石春夫さん(85・三郷明盛)は健康体操を始めて20年になり、三郷体操クラブの会長としても日々活躍しています。

運動を始めたきっかけは――

退職後、三郷を知るために歩いてみようと思ったのがきっかけです。その後、旧三郷村の健康体操に参加し、運動は三度の食事と同じように生活

指先から全身の運動まで、音楽に合わせて仲間と楽しく体操をしています。

の一部分となっています。病気をした際には、医師から「体力があるね」とほめられ、早期に退院ができ、ますます運動継続の大切さを実感しました。

会長として心掛けていることは――

三郷体操クラブは、自主グループとして平成19年に発足し、現在は会員数86人になります。たくさんの方がかかわっていることから、きちんとした組織づくり、メンバーへの声掛け、指導員との連絡調整を行い、お互いが気持ちよく体操できるように心掛けることだと思っています。運動はやる気さえあればできます。また、仲間がいることで継続につながります。今後も体操クラブを継続し、新しい世代にも引き継いでいきたいと思っています。

図 三郷保健センター

(TEL 77・91111 FAX 77・91113)

eQBK 健康はバランスのよい食事から 私のおすすめレシピ⑩

市食生活改善推進協議会会員の皆さんが開催している料理教室で教えていただいた、おすすめレシピを紹介します。



写真は1人分 121kcal

地元産のフルーツでヘルシーデザート りんごパフェ

りんごの甘みとヨーグルトの酸味の組み合わせが絶妙。サクサクの食感も楽しいですよ。

- 材料(4人分)**
- りんご(小) ……1個
 - コーンフレーク ……40g
 - A 砂糖 ……大さじ2
 - ヨーグルト ……240g
 - レモン汁 ……小さじ2
 - ミント(かいわれ大根でもよい)適宜
 - シナモンパウダー ……少々

- 作り方**
- ①: りんごを4ミリの厚さのいちょう切りにし、Aの調味料と一緒になべに入れて全体を混ぜる。
 - ②: ①を弱火にかけて7~8分、りんごが透き通ってしんなりするまで煮て火を止め、シナモンパウダーをふって冷しておく。
 - ③: 器に、コーンフレーク、ヨーグルト、②の順に盛り合わせ、付け合わせの葉を添えれば完成。

一口メモ: りんごが日本に初めて来たのは、平安時代(900年ごろ)とされており、この頃のりんごは「和りんご」という観賞用のものでした。現在食べられているりんごは、明治4年(1871年)にアメリカから輸入し、その後栽培されるようになったそうです。